F - jeugd

F-jeugd (7 en 8 jaar)

Spel- en speelvormen

- Het plezier in bewegen staat altijd voorop
- Veel meer dan handbal alleen. We bieden een breed palet aan bewegen en speelvormen aan zonder en met bal
- Loopspelen en –vormen met veel variatie
- Op speelse manier leiden naar de handbalsport

Basisprincipe: vrij / speltactiek speelt geen rol

ConditieMotoriek / coördinatie / stabilisatie / kracht / evenwicht

- Brede motorisch opleiding
- Kindervriendelijke scholing van voorwaarden voor coördinatie en conditie (oog-hand, lopen, rennen, huppelen, springen, rollen, klauteren, etc.)
- Zie ook onderdeel techniek
- Bewegen veelzijdig beoefenen niet alleen vanuit het handbal gezien. Denk daarbij aan wat turnen, judo, atletiek ons kan bieden (looptechniek)
- F-jeugd kan al langere tijd achter elkaar bewegen
- Eerst spelen dan oefenen

Techniek

Algemeen vormende oefeningen. Maak gebruik van het plezier dat de kinderen vanuit zichzelf al hebben in het bewegen

Bewegingsgebieden(zonder bal)	**Vaardigheidsgebieden(met bal)**
Lopen, rennen, sprinten	Vangen
Starten en stoppen	Mikken
Wenden, keren en draaien	Werpen
Huppel en galop	Balbehendigheid
Springen en landen	Vrijlopen
Vallen en rollen	Passeren
Duwen en trekken	Storen
Balans en stabiliteit	Onderscheppen

Verdedigen (bal afpakken)
Een tegen een; hier begint al het offensieve karakter dat een verdediging moet hebben; het gaat om het **"terugveroveren van de bal"**
Verplichte offensieve verdediging met drie verdedigers buiten de 9-meter lijn

Keepen
Zorg dat liefst alle deelnemers ervaring opdoen als keeper; het gaat om het elementair tegenhouden van de bal. Gebruik foamballen om de angst voor de bal kleiner te maken.

Alles in spelvorm
Erg veel variatie (zorg voor verrassingen, voorkom voorspelbaarheid)
Begin na een warming-up met de moeilijke dingen die je aan wilt leren
Zorg voor veel herhaling

Tactiek

- Geen tactische aanwijzingen. We spelen niet met de hakken aan de cirkel, maar iedere speler/speelster zoekt tegenstander, we spelen 1 op 1 en proberen de bal te krijgen
- Balgericht verdedigen (bal proberen te krijgen) en niet mangericht
- We spelen 1 tegen 1, zeker op eigen helft
- Partij-spelletjes met opdracht 1 op 1 te spelen
- Inleiden in het verdedigen van ruimte (lummelen)
- Geen vaste posities – keepers rouleren

Mentaal

- Verliezen / winnen is niet belangrijk, spelplezier staat voorop

Regels

- Inleiding in de basisprincipes van het handbalspel (met elkaar spelen binnen een team; hoeveel spelers per team? Wat betekent aanval/verdediging? Wat zijn en betekenen de lijnen op het veld?
- Passenregel (soepel)
- Second dribbel (soepel)
- We maken geen overtredingen (duwen, trekken), daarbij maakt het niet uit of de tegenstander de bal heeft of niet
- We slaan of trekken geen ballen uit de handen van de tegenstander
- Wat is de cirkel? En wat zijn de regels?

Sociaal

- Ik kom op tijd
- Alleen als ik echt niet kan, dan kom ik niet en meld ik me af
- Ouders meenemen in het nakomen van afspraken. Ouders betrekken bij team/vereniging – socialisering
- Alle spelers zijn voor het team even belangrijk, iedereen wordt geaccepteerd
- Al een beetje samenspel in het veld
- Bezoeken van activiteiten georganiseerd door de club